

Per maggiori informazioni contattare

Antonio Cortesi

E-Mail: antonio.nito@tiscali.it

Telefono: 0544 67222

**HOME
STAFF
NEWS
LA PALESTRA
GALLERIES
SQUASH
SALA RING
PARTNERS**

PALESTRA BODY2000

Palestra Body2000



La **Palestra Body2000** è una delle palestre più grandi ed attrezzate di Ravenna per la conquista del proprio equilibrio e benessere psicofisico. Il nostro obiettivo è la tua salute: un fisico allenato è più sano, vitale, snello, tonico, giovane. La Palestra Body2000 dispone di molti ambienti in cui è possibile seguire i vari corsi proposti. La palestra dispone di una sala appositamente attrezzata per il potenziamento e per lo svolgimento dei corsi di difesa personale metodo Krav Maga, sia individuali che di gruppo. Inoltre, la Palestra Body2000 è l'unica **palestra di Ravenna** e provincia ad avere il campo da squash. Infine, la Palestra Body2000 dispone di due sale attrezzate: una sala maschile e una sala, unica nella provincia di Ravenna, studiata esclusivamente per l'allenamento femminile.



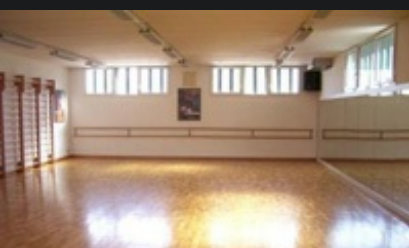
Le attività proposte dalla **Palestra Body2000** sono molteplici e diversificate, sulla base degli interessi e degli obiettivi che vi siete prefissati. È possibile frequentare un *corso di autodifesa* basato sulle tecniche del Krav Maga. Il Krav Maga è la quinta essenza della tattica per l'autodifesa, il combattimento corpo a corpo e la protezione di terza persona; insegna ad affrontare i reali pericoli della strada, e permette di scegliere l'azione più opportuna da utilizzare per salvaguardare la propria incolumità. Nelle tecniche del Krav Maga non vi è nulla di superfluo o estetico, ma solo estrema efficacia, istintività, condizionamento, velocità di esecuzione delle combinazioni fino all'eliminazione del problema, che può voler dire: sia dileguarsi che colpire e fuggire o arrivare alla risoluzione estrema.



Particolarmente riconosciuto a livello mondiale contro aggressioni o minacce, siano esse effettuate anche con armi bianche o da fuoco. Essendo un vero sistema di autodifesa semplice e rapido da apprendere, si adatta ad ogni tipo di persona: ragazze, donne, uomini di qualsiasi corporatura e peso.

Ci sono inoltre corsi di *Walking Program®*, un innovativo e completo programma di allenamento che nasce dalla fusione dell'esperienza di affermati professionisti del mondo del fitness e dello sport unendo esercizio fisico e musica, trasformando il semplice gesto della camminata in un programma di allenamento avvincente e entusiasmante.

Sono presenti anche corsi di *Ginnastica Dolce*, *Body Tonic*, *Spinning*, *Stretching*, *Pilates* e, ultimi ma non per importanza, corsi di *balli latino americani*.



Lo staff della **Palestra Body2000** è costituito da persone professionalmente formate per consigliarvi e seguirvi un percorso di miglioramento della vostra forma fisica.

Antonio Cortesi, socio fondatore della Palestra Body 2000 è nel suo campo una vera e propria istituzione cittadina tra le **palestre di Ravenna**. Ha iniziato oltre 25 anni fa come semplice istruttore di Body Building e negli ultimi vent'anni si è specializzato nel settore



femminile.

Alan Zanardi, istruttore di Spinning, la sua prima grande passione derivata anche dall'amore per la mountain bike, istruttore di Fitness per Senior, di Body Building, di Pilates e di Walking Programm. Ha lavorato in diversi Club a Ravenna e provincia, dal 2005 lavora alla Body2000 della quale diventa socio nel 2008.